

l'éveil Ressource communautaire en santé mentale



**POUR TOUTE
INFORMATION, N'HÉSITEZ
PAS À CONTACTER UNE
INTERVENANTE AU**

819-849-3003

BONNE NOUVELLE LES SERVICES RÉGULIERS INDIVIDUELS ET DE GROUPE REPRENENT, MAIS LE MILIEU DE VIE DEMEURE FERMÉ, ALORS MERCI DE BIEN VOULOIR NOUS CONTACTER AVANT DE VENIR SUR PLACE.

C'est la rentrée et les ateliers débuteront durant la semaine du 28 septembre 2020

Croissance personnelle: Lundi de 13h30 à 16h

Ces rencontres de groupe permettent d'aborder différents thèmes comme l'estime de soi, le lâcher-prise, le changement, etc. *Les places étant limitées, nous vous demandons de nous contacter avant 12h le lundi pour participer.

Aquarelle; Mardi: 9h30 à 12h et 13h30 à 16h

À l'aide d'un pinceau et d'une technique de mélange de pigments de couleur, l'élève apprend à laisser aller sa fibre créatrice dans un acte de création sans jugement. Coût : 40 \$ pour 10 ateliers.*

Photo: Mercredi 9h à 11h30 (aux deux semaines)

Les ateliers de photos ont pour objectif d'utiliser la photographie comme moyen d'expression afin d'apprendre à mieux se connaître. En plus, ils permettront de découvrir ou redécouvrir le plaisir de faire de la photo et de profiter au maximum de ces bienfaits favorisant le maintien d'une bonne santé mentale. Gratuit pour les membres

Yoga; Jeudi 10h à 11h

Venez développer votre souplesse corporelle et vous étirer grâce au yoga tout en vous amusant.

Les inscriptions auront lieu sur place le mercredi 16 et jeudi 17 septembre 2020 de 9h à 11h et de 13h30 à 16h.

Avez-vous votre carte de membre ?

Pour qui ?

- Toute personne physique de la MRC de Coaticook qui
 - ˆ tient à conserver un bon équilibre et une bonne santé mentale;
 - ˆ désire participer aux activités de l'organisme;
 - ˆ s'intéresse aux problèmes liés à la santé mentale;
 - ˆ contribue à la promotion de la mission et des valeurs véhiculées par la ressource.

Avantages :

- ˆ Accès privilégié aux activités
- ˆ Développer le sentiment d'appartenance
- ˆ Avoir droit de vote à l'assemblée générale
- ˆ Journal Pause Santé Mentale gratuit

Carte de membre 10\$

Valide du 1er avril 2020 au
31 mars 2021

Disponible en tout temps



La période d'inscription pour les ateliers de création arrive au même moment que les inscriptions pour le **programme de gestion de l'anxiété** offert à l'Éveil. Celui-ci permet d'offrir de l'information sur la problématique de manière à mieux la comprendre pour la gérer plus efficacement. Il est d'une durée de 7 semaines et comporte différents thèmes, comme la compréhension du stress et de l'anxiété, la connaissance des différents troubles, le système nerveux, la médication, les différentes erreurs de la pensée, la communication, la résolution de problème, l'exposition de même que différents trucs pour mieux la gérer.

Une nouvelle session débutera au début du mois d'octobre et aura lieu les mercredis de 13h à 15h30.

L'inscription est obligatoire.

Pour toute information, contacter Stéphanie Vachon 819-849-3003

L'EMPATHIE

C'est en devenant plus à l'aise avec le fait de ressentir nos émotions que nous pouvons nous entraîner à reconnaître celles des autres. Faire preuve d'empathie au lieu de miser uniquement sur notre réussite personnelle, rendra nos relations avec les autres plus solides et plus authentiques.

L'empathie est une bien belle qualité à développer. En étant capable de reconnaître les émotions d'autrui, on est moins prompt à juger ce dernier. On cherche alors à le comprendre dans ce qu'il vit et à le soutenir. Il est plus facile de se faire des amis – et de les garder – quand on s'intéresse aux autres. Nos relations avec les autres en général gagnent aussi en profondeur. L'empathie permet également de développer l'entraide et la solidarité. On peut compter les uns sur les autres. Et ça, ça fait du bien!

4 façons de vous mettre à l'écoute des autres

1. Intéressez-vous aux autres

Être empathique, c'est s'intéresser aux autres. C'est leur poser des questions, mais aussi pratiquer l'écoute active et bienveillante. Laissez de la place à l'autre, montrez votre intérêt, maintenez un contact visuel. Vérifiez si vous avez bien saisi en reformulant dans vos propres mots ce que l'autre personne dit, soyez attentif à son langage corporel.

2. Montrez-vous vulnérable

Après avoir écouté une personne, pensez à une situation similaire que vous auriez déjà vécue et demandez-vous ce que vous aviez ressenti à ce moment-là et ce que vous auriez aimé qu'on vous dise. N'hésitez pas à partager vos émotions, vos failles, votre insécurité. Ça permet d'établir une connexion avec l'autre. La vulnérabilité n'est pas une faiblesse!

3. Oubliez les jugements et les critiques

Il vous arrive souvent de penser que l'autre devrait agir de telle façon, selon votre manière de voir les choses. Puis si ce n'est pas le cas...vous le critiquez. Prenez conscience de ce réflexe et apprenez à accepter l'autre comme il est et ainsi les autres vous accepteront comme vous êtes. Et ça, c'est précieux!

4. Offrez votre aide

Demandez à l'autre ce que vous pouvez faire pour l'aider signifie que vous comprenez ce qu'il vit et que vous êtes prêt à lui consacrer du temps. Offrir de l'aide aux personnes qui vous entourent crée des liens sociaux, et cela contribue à votre bien-être. C'est une situation gagnant-gagnant! Mais rappelez-vous qu'avoir de l'empathie pour quelqu'un, ce n'est pas résoudre tous ses problèmes. Parfois, notre entourage a simplement besoin d'être écouté et compris. Ça vaut la peine d'essayer!

Diane Carrier, psychoéducatrice

Source : <https://www.defisante.ca/garder-lequilibre/gestion-du-stress/l'empathie-4-facons-de-la-developper>



LES ÉMOTIONS ... À NOTRE SERVICE

Savez-vous que 90% de notre temps d'éveil est consacré à ressentir des émotions.

Les émotions en fait ne sont ni bonnes ni mauvaises, ni blanches ni noires, parfois douces parfois douloureuses, mais peuvent varier en intensité et en nuances. Elles peuvent même se bousculer pour arriver dans notre vie sans y être invitées. Suite à une enquête auprès de nombreuses personnes dans les années 1960, le psychologue Paul Ekman a constaté que les mêmes muscles du visage s'activent chez les êtres humains pour exprimer six émotions qu'il nomme émotions primaires : colère, dégoût, joie, peur, surprise et tristesse. Mais il précise que la manière de vivre ces émotions varie selon la culture, l'éducation, le contexte de travail...les émotions que nous essayons inlassablement de ne pas refouler peuvent être à notre service si nous prenons le temps de les écouter. Repousser une émotion sans écouter le message qu'elle a à nous dire, c'est se détruire à petit feu, c'est manquer la chance de mieux se connaître, c'est refuser d'avancer au lieu de saisir ce qui se passe et ce que nous pouvons faire. À nous de tendre l'oreille. En fait, les émotions sont un peu comme le thermomètre de l'âme. Elles sont là pour nous indiquer un besoin non comblé. Bien sûr, les premières fois, il peut être difficile de nommer ce qu'on ressent et de déterminer le besoin non répondu. Mais peu à peu la réflexion va porter fruit et le besoin identifié va orienter l'action à poser. Pas toujours facile de composer avec nos émotions surtout en période de grands bouleversements comme nous connaissons présentement. Les émotions font de nous des êtres à part entière et non des robots. Elles sont des précieux messages et nous renseignent sur nos besoins. Plus on apprend à écouter et à accepter nos émotions, moins elles ont besoin de crier pour se faire entendre. Voici un petit guide pratique qui aide à ressentir ce qui se passe en dedans de soi, à le mettre en mots et à trouver des pistes de solutions. La première condition : **PRENDRE LE TEMPS DE S'ARRÊTER.**

Voici 4 étapes pour mieux vivre ses émotions.

1. Observer sans juger ce qui se passe en nous, dans notre corps dans notre tête.
2. Accueillir l'émotion en essayant de la nommer. Lui laisser de la place et prendre le temps. Si l'occasion ne se prête pas à la réflexion, il serait toujours temps d'y revenir plus tard. Ne jamais lui fermer la porte au nez, mais plutôt la faire patienter.
3. Identifier le ou les besoins liés à l'émotion afin de mieux saisir ce qui se passe.
4. Choisir de répondre au besoin en écoutant ce qui est important pour nous en prenant conscience qu'il est possible d'agir. Le monde des émotions est un monde très très coloré, ne dit-on pas...blanche de peur, rouge de colère, verte de jalousie, noire de rage.

Il peut s'avérer difficile au début de faire un lien avec l'émotion et le besoin non répondu, mais avec de la patience on peut y arriver. C'est un merveilleux outil pour apprendre à mieux se connaître, une excellente façon de développer son intelligence émotionnelle et de préserver sa santé mentale. Il est bon de se rappeler que l'émotion se manifeste suite à la perception que nous avons d'une situation. Qu'en est-il maintenant de notre façon de percevoir les situations? Une autre grande réflexion.

Diane Carrier psychoéducatrice

Source : https://www.defisante.ca/garder-lequilibre/gestion-du-stress/lempathie-4-facons-de-la-developper?utm_source=DS20_DossierJuin2&utm_medium



LE SOMMEIL

Combien de temps pensez-vous dormir au cours de votre vie ?

En fait, nous dormons presque le tiers de notre vie et il s'en passe des choses durant ces nuits. En effet, « notre corps se régénère, se répare et grandit, nos apprentissages se consolident et un grand ménage se fait dans nos émotions. » Malgré cela, plusieurs négligent le sommeil et n'en prennent pas soin. Pourtant, il est nécessaire et bénéfique d'avoir une bonne hygiène de sommeil autant pour notre santé physique que mentale. Comment ? Tout d'abord, il est important d'avoir une chambre qui n'est dédiée qu'au sommeil. Il faut donc éviter d'utiliser la télévision, un ordinateur ou de faire des travaux, des études, du bureau dans la chambre. Celle-ci doit être apaisante, confortable, silencieuse et sombre. Si vous avez une lumière de chevet, pensez à mettre une ampoule de faible intensité. Il est aussi plus aidant de dormir dans une chambre fraîche, donc à 18 degrés Celsius. S'il y a trop de bruit, vous pouvez mettre un ventilateur afin de couvrir le bruit externe.

Installez un rituel avant le dodo. Il est important que ce rituel soit relaxant et qu'il soit le même tous les soirs. Par exemple, lire (quelque chose de léger), écouter de la musique, méditer, faire une visualisation, écrire un journal, prendre un bain, etc. Évitez toute activité stressante ou anxieuse comme de repenser à un conflit ou payer vos factures, évitez aussi la lumière vive. Ce petit rituel n'est nécessaire qu'un petit 30 minutes avant le dodo. L'exercice physique est aussi un bon moyen d'avoir un sommeil réparateur. Par contre, il doit être régulier, non intense et non proche de l'heure du dodo. L'idéal est donc en fin d'après midi ou en fin de soirée. Afin d'avoir un bon sommeil, il est aussi préférable de ne pas trop manger avant de faire dodo. Effectivement, le souper devrait être pris de deux à trois heures ou plus avant le coucher. Il n'est pas non plus recommandé de se coucher le ventre vide, manger une petite collation peut être bénéfique. Il est aussi dit de faire attention de ne pas trop boire avant le dodo afin d'éviter de devoir se lever pour aller à la toilette.

Si vous n'arrivez toujours pas à vous endormir après 30 minutes, ne vous acharnez pas. Levez-vous, et allez faire une activité reposante, revenez au lit lorsque vous serez fatigué. Il est important d'éviter le stress, donc si vous vous levez la nuit, évitez de regarder l'horloge. « Si vous avez de la difficulté à vous endormir ou si vous avez des réveils nocturnes plus de trois fois par semaine pendant plus d'un mois, ou encore que vous vous sentez somnolent sans raison apparente, parlez-en à un médecin. »

Sur ce, je vous souhaite une bonne nuit !

Christine Lynch, Technicienne en travail social

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sommeil_pratico_do



"Mieux vaut un bon sommeil qu'un bon lit."

*Citation de Victor Hugo ;
Philosophie prose (1835-1840)*

Septembre

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
	1	2	3	4 <i>Fermé</i>
7 Fermé Fête du travail	8 <i>Réouverture des locaux</i>	9 <i>9h00 à 12h00 Réunion d'équipe</i>	10	11 <i>Fermé</i>
14 <i>8h45 à 11h45 Réunion d'équipe</i>	15	16 <i>9h00 Club de marche</i>	17 <i>11h00 à 13h00 Pique-Nique au parc Cartier*</i>	18 <i>Fermé</i>
		Inscription aux ateliers, sur rendez-vous avant-midi: 9h à 11h après-midi: 13h à 16h		
21 <i>8h45 à 11h45 Réunion d'équipe</i>	22	23 <i>9h00 Club de marche</i>	24 <i>13h30 Sortie aux pommes</i>	25 <i>Fermé</i>
28 <i>8h45 à 11h45 Réunion d'équipe</i> <i>13h30 Atelier: Le changement</i>	29 <i>9h30 Aquarelle</i> <i>13h30 Aquarelle</i>	30 <i>9h00 Club de marche</i>	<u><i>Légende</i></u> <i>AM</i> <i>PM</i> <i>SOIR</i> Les activités peuvent changer sans préavis.	<i>Fermé</i>

Note: *Vous pouvez amener votre lunch ou encore réserver une boîte à lunch avec nous au coût de 5\$.
 Pour toute information sur les activités, vous pouvez contacter une intervenante de l'Éveil au
 819-849-3003.

Octobre

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.
			1 <u>10h00 Yoga</u>	2 <i>Fermé</i>
<u><i>Légende</i></u> <u>AM</u> <u>PM</u>				
5 <u>8h45 à 11h45</u> <u>Réunion d'équipe</u> <u>13h30</u> <u>Atelier: Les perceptions</u>	6 <u>9h30</u> <u>Aquarelle</u> <u>13h30</u> <u>Aquarelle</u>	7 <u>9h00</u> <u>Club de marche</u> <u>9h00 Atelier de photo</u> <u>13h00 Programme de</u> <u>gestion de l'anxiété</u>	8 <u>10h00 Yoga</u>	9 <i>Fermé</i>
12 <i>Fermé</i> <i>Action de grâce</i>	13 <u>9h30</u> <u>Aquarelle</u> <u>13h30</u> <u>Aquarelle</u>	14 <u>9h00 Club de marche</u> <u>13h00 Programme de</u> <u>gestion de l'anxiété</u>	15	16 <i>Fermé</i>
19 <u>8h45 à 11h45</u> <u>Réunion d'équipe</u> <u>13h30</u> <u>Atelier: Les émotions</u>	20 <u>9h30</u> <u>Aquarelle</u> <u>13h30</u> <u>Aquarelle</u>	21 <u>9h00 Club de marche</u> <u>9h00 Atelier de photo</u> <u>13h00 Programme de</u> <u>gestion de l'anxiété</u>	22 <u>10h00 Yoga</u>	23 <i>Fermé</i>
26 <u>8h45 à 11h45</u> <u>Réunion d'équipe</u> <u>13h30</u> <u>Atelier: La culpabilité</u>	27 <u>9h30</u> <u>Aquarelle</u> <u>13h30</u> <u>Aquarelle</u>	28 <u>9h00 Club de marche</u> <u>13h00 Programme de</u> <u>gestion de l'anxiété</u>	29 <u>10h00 Yoga</u>	30 <i>Fermé</i>

Jacinthe Desbiens

Massothérapeute

Massothérapie - Réflexologie
Soins Énergétiques

Certificats-Cadeaux - Reçu pour assurances



145, RUE MARTIN, COATICOOK, QC

Membre



819 849-2602

Desjardins

Caisse des Verts-Sommets de l'Estrie

Téléphone : 819 849-9822
Télécopieur : 819 849-6500
www.desjardins.com



SUPERMARCHÉ

IGA

COATICOOK

Dominic ARSENAULT

Propriétaire

IGA Coaticook inc.
265, rue Child
Coaticook (Quebec) J1A 2B5
Téléphone : (819) 849-6226 poste 22
Télécopieur : (819) 849-2579

Courriel : dominic.arsenault@sobeys.com

Clinique
chiropratique
de Coaticook



Dre Vicky Désorcy

CHIROPRACTICIENNE

57, RUE MAIN EST
SUITE 200
COATICOOK, QC
J1A 1N1

819 849-4871

vickydesorcy@gmail.com
Télec. 819 849-0935

Me Adrienne Houle

Avocate

C-24, rue Court
Coaticook, Québec, J1A 1K9
tél: 819-849-3103
fax: 819-849-6019
Courriel: adrienne.houle@bellnet.ca

**Physio
Tech**

Physiothérapie, ostéopathie, ergothérapie,
massothérapie

536, rue Main Ouest
Coaticook, Qc J1A 1R1
Tél. : 819-849-0044
cpphysiotech@gmail.com

Charles Poulin, pht
propriétaire

Marie-Soleil Pilette, ostéopathe
Jennifer Bombardier, massothérapeute

Johanie Brunet, erg
Stéphanie Beaulé, TRP

**ACTI
BUS**

RÉGION DE COATICOOK

Transport adapté
Transport urbain
Transport interurbain
(Coaticook-Sherbrooke)

Tél. : 819-849-3024
Télec. : 819-849-9179
ACTIBUS@VIDEOTRON.CA



239, AVENUE DE LA GRAVIÈRE, COATICOOK (QUÉBEC) J1A 3E5

Merci à tous!

PAUSE SANTÉ MENTALE, septembre octobre 2020

Rédaction: Stéphanie Vachon, Diane Carrier, Christine Lynch et France Parenteau